COVID-19（新型コロナウィルス）に関する公衆衛生上の推奨事項

Public Health
Seattle & King County

COVID-19（コービッド・ナインティーン）とは何でしょうか？

COVID-19（一般的には「新型コロナウイルス」として知られています）は、人から人へと感染する新しいウイルスです。現在、米国および他の多くの国で拡散しています。

COVID-19（新型コロナウイルス）はどのように拡散するのでしょうか？

医療専門家も、まだこのウィルスの拡散について詳細を学んでいる段階です。現在、以下の経路で拡散すると考えられています：

- 感染者が咳やくしゃみをするときの呼吸器の飛沫を通して
- 互いに密接に接近している人々の間（約6フィート（約1.8メートル）以内）
- ウイルスが付着している表面または物体に触れた手や物などで、口、鼻、または目に触れる

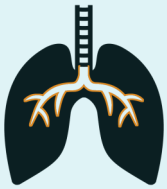
症状はどのようなものですか？

新型コロナウイルス感染症と診断された人は、ウイルスに曝露した後、2日から14日ほど経ってから症状が現れたと報告しています。

熱

咳

呼吸困難



新型コロナウイルス感染症の重症化リスクが高い方へのガイダンス

公衆衛生局 は、重症化リスクが高い方は、できる限り、自宅に待機し、多くの人が集まる場所へ行かないことを推奨しています。重症化リスクが高い方は以下のような人が含まれます：

- 60歳以上の人
- 心臓の疾患、肺の疾患、または糖尿病などの基礎疾患を有する人
- 免疫系が弱くなっている人
- 妊娠している人

新型コロナウイルス感染症の重症化リスクが高いかどうか疑問がある場合は、かかりつけの医師や医療機関に相談して下さい。

COVID-19（新型コロナウィルス）に関する公衆衛生上の推奨事項

Public Health
Seattle & King County

すべての人向けのガイダンス

自分自身への感染リスクを下がることは可能です。そして更に重要なのは、あなたの判断で、重症化リスクが高い人に対するリスクを減らすこともできます：

- 風邪やインフルエンザの症状がある場合は、**家にいて**、公共の場に出ないで下さい。
- **必要でない限り、医療現場に行くことは避けて下さい。** 何らかの形で病気になった場合は、**病院に足を運ぶ前に最初に電話をして下さい。**
- **病気にかかっていない場合でも、病院、長期療養施設、または介護施設の訪問は、できる限り避けて下さい。**これらの施設を訪問する必要がある場合は、なるべく短時間の訪問にして、患者から6フィート（約1.8メートル）離れて下さい。
- **必要でない限り、救急外来に行かないで下さい。** 救急医療サービスは、最も危篤状態の患者のニーズに最初に対応する必要があります。 咳、発熱、その他の症状がある場合は、かかりつけの医師に最初に連絡して下さい。
- 石鹸と水で頻繁に手を洗ったり、咳をする時はティッシュまたは肘にし、目、鼻、口に触れないようにするなど、**個人として清潔を保つ衛生習慣を実践して下さい。**
- **風邪やインフルエンザなどの症状がある人に近づかないで下さい。** 特に、重症化リスクの高い人は注意してください。
- **頻繁に触れるものの表面と物体を清掃して下さい**（ドアノブや照明スイッチなど）。 通常の家庭用クリーナーが効果的です。
- **十分な休息をとり、たくさんの水分を摂取し、健康的な食品を摂り、** ストレスを管理して、免疫力を強化して下さい。

新型コロナウィルス感染症の症状がある場合、または質問がある場合は、次の番号までお電話下さい：

- キング郡新型コロナウイルス感染症コールセンター：206-477-3977。このヘルプラインは、毎日午前8時から午後7時まで営業しています。
- ワシントン州新型コロナウイルス感染症コールセンター：1-800-525-0127をダイアルした後、＃を押す。このヘルプラインは、毎日午前6時から午後10時まで営業しています。

オペレーターは、第三者の通訳と接続できます。通訳にどの言語が必要なのかを英語で伝える必要があります。待ち時間が長い場合があります。

互いに協力し合う準備をしておいて下さい。強いコミュニティ意識を持つことで、困難な時期を切り抜けることができます。